

ALUNO E DADOS FICTÍCIOS · EXEMPLO ILUSTRATIVO DO FORMATO DE ENTREGA · NÃO SIGA ESTE TREINO

TREINO A · PERNAS + CORE (1/2)

Treino amostra. Aluno e dados fictícios. Não siga este treino: o seu é montado depois da sua avaliação.

RAFAEL
FASE 2 · BASE DE FORÇA + QUEIMA

HOJE EVOLUÇÃO PLANO

QUINTA-FEIRA, 22 DE OUTUBRO

TREINO A · PERNAS + CORE

PRÓXIMO
A
PERNAS

+
AERÓBICO

5 exercícios · 43 min · Toque em ► para ver a execução

01 Cadeira Extensora 3×15
Última: 40 kg desc. 80s

► video Última vez: 37,5 / 37,5 / 40 kg · 19/10

	CARGA (KG)	REPS
1ª	37,5	15
2ª	37,5	15
3ª	37,5	15

+ série

02 Elevação de Quadril Unilateral 3×10/PERNA
Última: 30 kg desc. 80s

Costeie-se na bancada, sobre o quadril sem arquear a

Última vez: 27,5 / 27,5 / 30 kg · 19/10

	CARGA (KG)	REPS
1ª	27,5	10
2ª	27,5	10
3ª	27,5	10

+ série

03 Flexão de Joelhos na Bola Suíça 3×10
Toque para anotar desc. 45s

► video Última vez: 10 / 10 / 10 reps · 19/10

REPS

TREINO A · PERNAS + CORE (2/2)

1ª 10

2ª 10

3ª 10

+ série

04 Pallof Press 3×10/LADO
Última: 14 kg desc.

Abdômen firme, sem girar o tronco.

► video Última vez: 13 / 13 / 10

	CARGA (KG)
1ª	13
2ª	13
3ª	10

+ série

05 Tiros (intervalado) AERÓBICO 5× 30S FORTE / 60S LEVE
Última: 8 min

► video Última vez: 8 min · 19/10

ATIVIDADE

Esteira

TEMPO (MIN) DISTÂNCIA (KM)

opcional

FC MÉDIA (BPM) ESFORÇO (0-10)

opcional —

Com tempo e distância, o ritmo aparece aqui.

COMO FOI O TREINO? (OPCIONAL)

Ex.: dormi mal, treino mais leve. Sem dor.

ESFORÇO DO TREINO DE HOJE (0-10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LEVE MODERADO MÁXIMO

Toque no número que representa o treino de hoje.

AERÓBICO LIVRE

Treino amostra. Aluno e dados fictícios. Não siga este treino: o seu é montado depois da sua avaliação.

RAFAEL
FASE 2 · BASE DE FORÇA + QUEIMA

HOJE EVOLUÇÃO PLANO

QUINTA-FEIRA, 22 DE OUTUBRO

AERÓBICO LIVRE

PRÓXIMO
A
PERNAS

+
AERÓBICO

Para os dias sem musculação

01 Aeróbico 30-40 MIN · ESFORÇO 4-6
Última: 33 min

Para os dias sem musculação. Escolha a atividade e anote o que fez.

Última vez: 33 min · 5 km · 22/10

ATIVIDADE
Corrida

TEMPO (MIN) 32 DISTÂNCIA (KM) 5,1

FC MÉDIA (BPM) 146 ESFORÇO 6-7

Ritmo: 6:16 /km

COMO FOI O SEU DIA? (OPCIONAL)
Escolha qual treino mais leve. Sem dor.

ESFORÇO DO TREINO DE HOJE (0-10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
LEVE MODERADO MÁXIMO

Toque no número que representa o treino de hoje.

ABA PLANO

Treino amostra. Aluno e dados fictícios. Não siga este treino: o seu é montado depois da sua avaliação.

RAFAEL
FASE 2 · BASE DE FORÇA + QUEIMA

HOJE EVOLUÇÃO PLANO

MEU PLANO

QUATRO FASES

01 Adaptação e Técnica
4 semanas · coluna neutra

02 BASE DE FORÇA + QUEIMA
4 semanas · cargas progressivas

03 Hipertrofia Metabólica
4 semanas · 6-8 repetições

04 Força e Resistência
4 semanas · intervalos

A COLUNA NEUTRA

- Nenhum exercício pode arredondar ou arquear a lombar.
- Amplitude menor e coluna neutra valem mais que carga.
- Suba a carga só quando fizer todas as repetições sem dor.
- Sentiu dor na lombar? Pare na hora e me avise.

QUERO O MEU TREINO

ANDRÉ LUIZ COSTA
CREF 213406-G/SP
UMA VIDA SAUDÁVEL MUDA VOCÊ

ALUNO E DADOS FICTÍCIOS · EXEMPLO ILUSTRATIVO DO FORMATO DE ENTREGA · NÃO SIGA ESTE TREINO

ABA EVOLUÇÃO (1/2)

Treino amostra. Aluno e dados fictícios. Não siga este treino: o seu é montado depois da sua avaliação.

RAFAEL

FASE 2 · BASE DE FORÇA + QUEIMA

EXEMPLO

HOJE

EVOLUÇÃO

PLANO

MINHA EVOLUÇÃO

NÚMEROS REAIS

19

TREINOS NOS ÚLTIMOS 30 DIAS

+41%

FORÇA MÉDIA NAS ÂNCORAS

5,8

ESFORÇO MÉDIO (0-10)

CARGAS DAS ÂNCORAS

Exercícios que seguem entre as fases para medir a sua força.

Cadeira Extensora

Elevação de Quadril Unilateral

Pallof Press

ÂNCORA

Cadeira Extensora

30 kg

40 kg

+33%

ABA EVOLUÇÃO (2/2)

Elevação de Quadril Unilateral

20 kg

30 kg +50%

Pallof Press

10 kg

14 kg +40%

AERÓBICO

Tempo, distância e ritmo das atividades aeróbicas.

243

MINUTOS (30 DIAS)

18,2

KM (30 DIAS)

6:37

MELHOR RITMO /KM · CORRIDA

DATA	ATIVIDADE	TEMPO	KM	RITMO
22/10	Corrida	33 min	5	6:39
19/10	Esteira	8 min	—	—
17/10	Esteira	8 min	—	—
15/10	Esteira	5 min	—	—
15/10	Corrida	31 min	4,7	6:37
14/10	Corrida	8 min	—	—

TREINOS POR SEMANA

Meta da fase: 4 treinos por semana.

-7s

-6s

-5s

-4s

-3s

-2s

-1s

esta

Uma vida saudável muda você · WhatsApp (51) 99991-0770

3 / 3